

JAK DOBRZE WSPIERAĆ W KRYZYSIE

LISTA STRESUJĄCYCH WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH

na podstawie opracowania Holmesa i Rahe'a*

Przejrzyj poniższą listę zmian życiowych, zaznaczając z prawej strony te wydarzenia, które miały miejsce w Twoim życiu w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Jeśli doświadczyłeś/aś jakiegoś wydarzenia, zaznacz to w drugiej kolumnie a następnie podlicz ilość punktów, jaka jest mu przypisana.

*Nie jest to test diagnostyczny, a jedynie lista zmian życiowych, które mogą być trudne lub mogą mieć znamiona kryzysowych. Ich przeżywanie jest uzależnione od wielu czynników indywidualnych. Celem pracy z poniższą listą jest przegląd tego, jakie zdarzenia w jak dużym stopniu mogą być stresujące oraz refleksja, ile takich zdarzeń miało miejsce w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Wydarzenie**	Tak/Nie	Punkty
Śmierć współmałżonka		100
Rozwód		73
Separacja lub zerwanie		65
Pobyty w więzieniu		63
Śmierć bliskiego członka rodziny		63
Ciężka choroba lub wypadek z uszkodzeniem ciała		53
Ślub		50
Zwolnienie z pracy lub bezrobocie		50
Pogodzenie się ze współmałżonkiem		45

Przejsie na emeryturę		45
Zmiana stanu zdrowia, samopoczucia lub zachowania członka rodziny		44
Ciąża		40
Problemy seksualne		39
Pojawienie się nowego członka rodziny		39
Zmiana pracy lub reorganizacja firmy		39
Zmiana zarobków (spadek lub podwyżka)		38
Śmierć bliskiego przyjaciela		37
Zmiana stanowiska (awans, przeniesienie, degradacja)		36
Konflikt w rodzinie, kłótnie w domu		35
Wysoki kredyt lub poważne obciążenie hipoteki		31
Odmówienie / pozbawienie prawa do kredytu czy pożyczki		30
Zmiana zakresu obowiązków w pracy		29
Syn lub córka opuszcza dom rodzinny		29
Kłótnie i starcia z członkami rodziny męża		29
Wybitne osiągnięcia osobiste		28
Podjęcie lub utrata pracy przez współmałżonka		26
Rozpoczęcie lub zakończenie nauki		26
Zmiana standardów / warunków życia		25
Zmiana nawyków osobistych i przyzwyczajzeń		24
Starcia / kłopoty z szefem		23
Zmiana miejsca, godzin lub warunków pracy		20
Zmiana miejsca zamieszkania		20
Zmiana szkoły		20

Zmiana wyznania		19
Znacząca zmiana w spędzaniu wolnego czasu / rozrywek		19
Zmiana kontaktów towarzyskich		18
Niewielka pożyczka		17
Znacząca zmiana przyzwyczajeń i długości snu		16
Zmiana w zakresie kontaktów z rodziną		15
Zmiana nawyków odżywiania się		15
Urlop		13
Święta spędzone z rodziną		12
Mandat lub drobne wykroczenie		11

** Jeśli doświadczyłeś/aś tego samego wydarzenia więcej niż jeden raz, dodaj wynik ponownie za każde dodatkowe wydarzenie.

W pierwszej kolejności sprawdź, ile trudnych i stresujących wydarzeń życiowych miało miejsce w ostatnim roku. Czy jest to powód do zadbania o siebie i swoje emocje?

Podlicz wynik i sprawdź, czy może dotyczyć Cię potencjalne ryzyko choroby związane z dużą liczbą stresujących wydarzeń w Twoim życiu.

150 - 199 - małe ryzyko choroby w ciągu najbliższych 2 lat

200 - 299 - średnie ryzyko choroby w ciągu najbliższych 2 lat

ponad 300 - wysokie ryzyko choroby w ciągu najbliższych 2 lat